Since1962. 広報湯前
あなたとまちをつなぐ情報誌

Yunomae

10
The Monthly
Public Relations
Oct_2021
Vol.484

お父さん、楽しいね

特集　自転車保険の加入が義務化

守りたい笑顔のために

景色や人柄に惹(ひ)かれて

Profile
ことし６月に群馬県前橋市から移住。パン作り教室や裂き織教室、リメイク洋服の販売をしている。湯前町での日常をSNSで発信中。瀬戸口区での定住を予定。

＃3　群馬県前橋市から移住してきた黒澤泉さんに湯前町を選んだ理由や湯前町の魅力を聞きました。

黒澤 泉 さん（58 ＝野中田２）
Izumi Kurosawa

オンラインでパン作り教室

移住しても変わらない付き合い

パン作りで町民とも交流

和紙を使ったおしゃれな小物も

言い表せない感動で人吉球磨を好きに

5年前、夫の大学時代の友人に会いに人吉市に来ました。滞在中、人吉球磨の観光地などに連れて行ってもらい景色などを見ているうちに、なぜだか懐かしさを感じ「人吉球磨が好きだな、いつか住めるといいな」と言葉で表せない感動を覚えました。それから毎年、年に2回は人吉球磨に遊びに来ていました。

2年前の秋、移住をすることになったとき真っ先に頭に浮かんだ場所が人吉球磨でした。すぐに人吉市・多良木町・湯前町の空き家バンクを見て役所（場）に電話をかけました。その時の湯前町役場の対応が早くて親切でした。

景色も人柄も良い。「ここに住みたい」と思ったので湯前町への移住を決めました。

オンラインでつながる絆

仕事としてパン作り教室・裂き織※教室・リメイク洋服の販売をしています。移住した今はオンラインで教室を開いていて生徒は群馬県・埼玉県・神奈川県に20人ほどいます。

パン作り教室は20年前に群馬県で始めました。平成29年には女子美術大学短期大学部に入学しデザインを勉強。同年、裂き織教室を始めました。

趣味で和紙を使った小物づくりもしています。球磨郡で和紙を作っているところがあると聞いたので、ぜひ使ってみたいです。ほかにも11月に開かれる「全国手工芸コンクールin(イン)ひょうご」に出品するための作品作りなどをしています。

目的は「分かち合い」、教室は手段

教室は20年間ずっと「分かち合い」をコンセプトに開催しています。大変さも喜びもうれしさも、すべての感情をみんなと分かち合いたい。教室は分かち合いのための手段。自分に何ができるか考えたときにパン作りや裂き織だと思い、始めました。

先日「なずなの会」の皆さんとパン作り教室で交流しました。こねる作業などに苦戦していましたが焼きあがったときはみんなで大喜び。帰ってからも「おいしかった」「家族と一緒に食べた」などたくさん連絡が来ました。「教室を開いて良かった」と思える一番うれしい瞬間です。

湯前町の魅力

町民の皆さんはすごく温かく親切です。区長さんや民生委員さん、近所の人たちからたくさん声をかけてもらえます。移住者が溶け込みやすいコミュニティができていて、よそ者感や疎外感をまったく感じません。町内放送もよく聞いていますがイベントやごみ出し、地区の情報などいろいろなことが分かり、移住者に優しい放送だと思います。

埼玉県・群馬県で生活してきた私が感じた湯前町の魅力は、景色や人柄・雰囲気など「まちのすべて」です。

※布を細かく裂いたものを横糸として織り上げた織物

裂き織で浴衣や着物などが新しい形に生まれ変わる

なずなの会の皆さんと喜びを分かち合う

ゆのまえ

心豊かで、活力があり、未来を創造する町

町章

町の鳥「メジロ」

町の花「ツツジ」

町の木「ヒノキ」

町ホームページ

町公式LINE(ライン)

町公式instagram(インスタグラム)

特集　自転車保険の加入が義務化

守りたい笑顔のために

「熊本県自転車の安全で適正な利用の促進に関する条例」が改正され、10月1日から自転車損害賠償保険など（自転車利用中の事故で他人に生じた損害を賠償する保険）への加入が義務になりました

※県内で自転車を利用する人すべてが対象

自転車事故の割合が増加

県内の自転車事故（自転車が絡んだ事故）の発生状況を見ると、件数は年々減っているものの、構成率（すべての事故の中での自転車事故の割合）は増加傾向にあります。

自転車は道路交通法では軽車両とされていて「車のなかま」です。死亡事故の加害者として、賠償金も多額になることが多くあります。保険に入らずに事故を起こすと①被害者は十分な補償を受けられない②加害者には賠償金など大きな負担がかかる、というおそれがあります。

熊本県の自転車事故発生状況（参考）熊本県警察ホームページ

過去の高額賠償事例 （参考）熊本県ホームページ

賠償金額	事故の内容
9521万円	小学生が夜間に無灯火で自転車を走行中、歩行者と正面衝突。歩行者に後遺障害が残った
9266万円	高校生が車道をななめに横断し、対向車線を自転車で直進してきた会社員と衝突。会社員に重大な障害が残った
6779万円	男性がペットボトルを片手に下り坂をスピードを落とさず走行し交差点に進入、横断歩道を横断中の女性と衝突。女性は3日後に死亡

Interview 1

大人が責任を持って子どもたちに交通ルールを教える必要がある

多良木警察署　交通係
前畑 純一郎 警部補（48）

歩道の通行には要注意

多良木警察署管内では、平成29年度～令和2年度の間に自転車事故が73件発生。うち4件はけが人が出ています。すべて自転車対自動車の事故ですが、歩行者との事故や自転車同士の事故も発生する可能性があります。

歩行者やほかの自転車との事故は歩道で起こりやすいです。自転車は原則として車道を通行しなければいけませんが、13歳未満と70歳以上の人は歩道を通行できます。ほかにも、自転車の「歩道通行可」の標識がある歩道は年齢関係なく通行できるなど、いくつか例外が定められています。歩道を通行するときは歩行者優先で、歩道の車道寄りを通行しなければなりません。傘さし運転やスマホを操作しながらの運転などはもちろん禁止されています。

便利で危険な乗り物

自転車は車両とされていますが運転免許は必要なく、誰でも乗ることができる乗り物です。だからこそ、しっかりルールを守らないと大事故につながります。子どもには大人が責任をもって交通ルールを教える必要があります。

被害者に後遺症が残ったり、被害者が死亡したりすると賠償金が1億円ほどになることもあります。もしもの時のための自転車保険は加入が義務付けられました。必ず確認し、加入していない人は手続きしてください。

「大丈夫」に惑わされないで

万が一事故を起こしたときは、相手のけがの程度に関係なく必ずその場で警察に通報してください。特に子どもは「大丈夫です」と言うことが多いです。通報せずに現場を離れると、ひき逃げや当て逃げとされることも。お互いのために子どもは「大丈夫」と言わないように、大人は「大丈夫」に惑わされないようにしましょう。

Interview 2

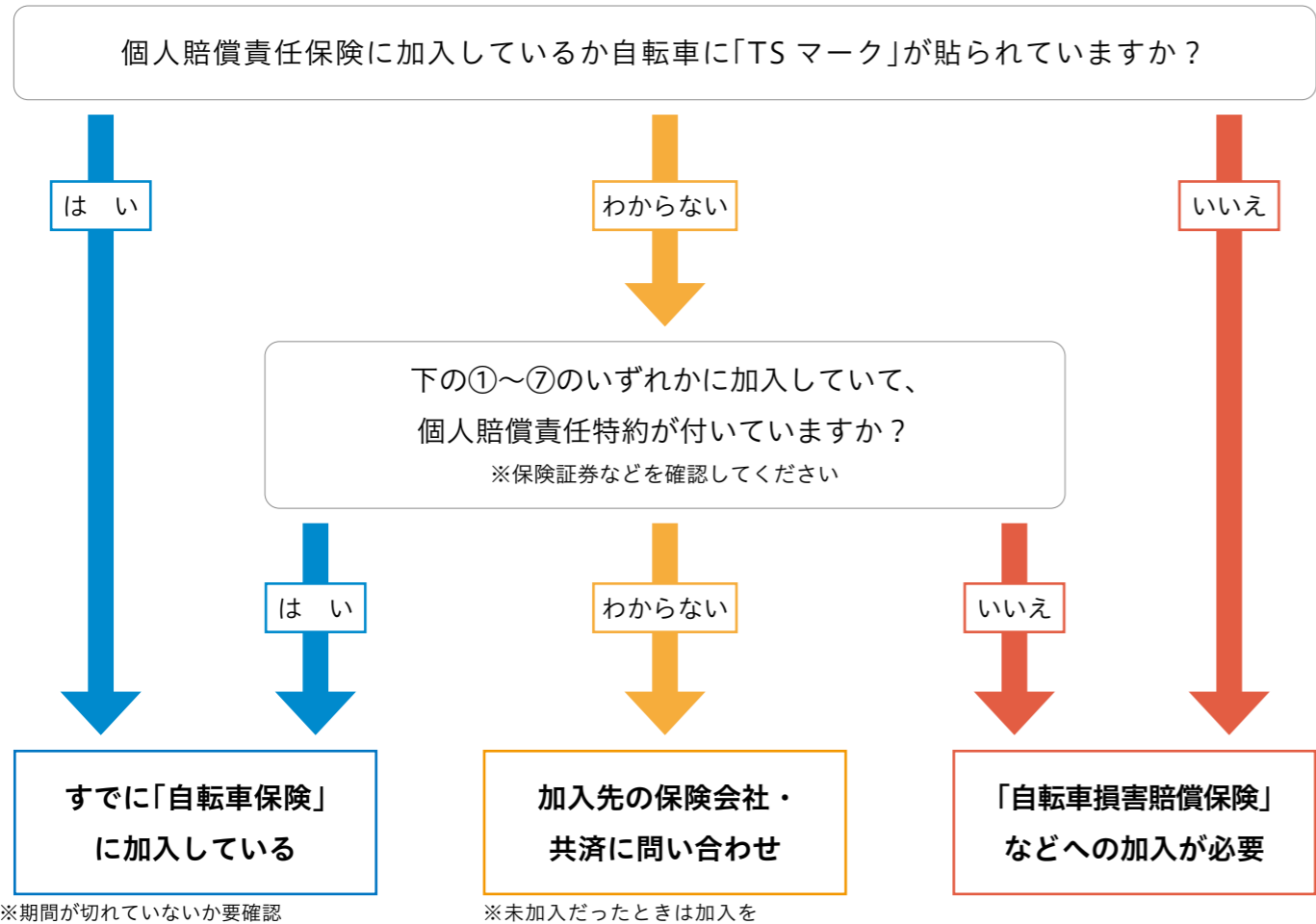
自転車は正しく使わないと危険な乗り物になる

交通安全母の会会員
橋田 實子さん(77 = 下里)

「交通安全母の会」として小学校の交通安全教室に参加し、自身も自転車を利用する橋田さんは子どもたちにどんなことを伝えているのでしょうか

交通安全教室では①狭い通りから広い通りに出るときは必ず止まって左右を確認すること②立ちこぎしたりスピードを出しすぎたりしないこと③横に広がらず1列に並んで左側を通行すること④横断歩道を渡るときは、車が来ていなくても手前で自転車から降り、左右を確認してから押して渡ることの4つを特に強く教えています。

私自身、自転車に乗っていて怪我をしたことが何度かあります。だからこそ、きちんとルールを守って乗らないと大けがや事故につながることを子どもたちにも伝えたいと思っています。

周りへ迷惑をかけないようにとルールをしっかり教えている

Interview 3

自転車を使うことが多い子どもたちはどんなことを注意しているのでしょうか小学生2人に聞きました

自動車の邪魔にならないように1列に並んで通行するようにしています。

椎葉 このみさん
(湯前小4年 = 田上)

ハンドルから手を離すなどの危険運転をしない、危ないところに近づかないなど注意しています。

松本 花さん
(湯前小4年 = 田上)

「自分は大丈夫」ではありません

誰が運転していたとしても当たり方によっては、相手によっては、死亡事故などの重大事故につながります。自転車保険の加入義務は県内で自転車を利用するすべての人が対象。条例違反の罰則はありませんが、もしもの時に備えて必ず自転車保険に加入しましょう。保護者の皆さんは子どもが加入しているか必ず確認をしてください。

事故を起こさないように注意することも必要ですが、事故に巻き込まれないように注意することも必要です。自動車の運転手だけでなく、自転車の運転手も交通ルールをしっかり守り、安全運転を心がけましょう。

■自転車安全利用五則
①自転車は車道通行が原則、歩道通行は例外
②車道は左側を通行
③歩道は歩行者優先で、車道寄りを徐行
④安全ルールを守る
- 飲酒運転、二人乗り、並進の禁止
- 夜間はライトを点ける
- 信号無視をしない
- 交差点では一時停止し、安全確認

⑤子どもはヘルメットを着用

確認してみましょう

本当に加入していますか？

あなたは自転車保険に加入していますか？下の図を使って確認しましょう。加入していないときはなるべく早く手続きを

◆自転車保険の種類

■自転車利用中の事故で生じた賠償責任(生命・身体・物への損害)を補償

①「自転車保険」などの名称で販売されている保険
②自動車保険(特約)　③火災保険(特約)
④障害保険(特約)
⑤クレジットカードなどの付帯保険
⑥会社などの団体保険　⑦PTA 保険

■自転車運転中の事故で生じた他人の生命・身体への重大な損害を補償

TS マーク付帯保険自転車安全整備店に勤務する自転車安全整備士が、点検確認した安全な自転車に貼るシール。赤色は1億円、青色は1000万円を限度に補償。有効期間は1年間。

◆どこで加入するの？

損害保険などを取り扱っている会社・団体やTS マークを取り扱っている自転車販売店、コンビニなどで加入できます。自転車事故での賠償を補償する保険であれば「自転車保険」という名称でなくても構いません。

■加入先が分からない人へ

熊本県ホームページに「自転車保険一覧」を掲載中

※熊本県・湯前町が特定の事業者を勧めるものではありません

熊本県ホームページ

個人賠償責任保険に加入しているか自転車に「TS マーク」が貼られていますか？

- はい → **すでに「自転車保険」に加入している**
- わからない → 下の①〜⑦のいずれかに加入していて、個人賠償責任特約が付いていますか？
  ※保険証券などを確認してください
  - はい → **すでに「自転車保険」に加入している**
  - わからない → **加入先の保険会社・共済に問い合わせ**
  - いいえ → **「自転車損害賠償保険」などへの加入が必要**
- いいえ → **「自転車損害賠償保険」などへの加入が必要**

※期間が切れていないか要確認
※未加入だったときは加入を

園児の頑張り家族に届ける

湯前保育園運動会

かっこよく・かわいらしく

9月18日、湯前保育園運動会が開かれ、園児65人と保護者が参加しました。台風の影響で園庭が使えなかったため湯前小学校体育館で開催。青空の下とはいきませんでしたが、園児たちは変わらず元気な姿を見せてくれました。

最後の運動会となった年長児たちは引き締まった表情で幼年消防や和太鼓をかっこよく披露。保護者との障害物競走では満面の笑みで楽しむ、あどけない姿を見せてくれました。

閉会式で東理絵園長は「園児の皆さん、家に帰ったら応援に来られなかった家族に『頑張ったよ』と教えてください。保護者の皆さんには結果だけでなく、これまでの頑張りをしっかり褒めていただきたい」とあいさつしました。

1_頑張ったからこその悔し涙 2.19_力強くバチを振り下ろす 3_最後の運動会を全力でやり切ったさくら組のみんな 4_やっとの思いでママのもとにたどり着く 5.20_元気に「はーい！」、かわいらしく「は〜い」 6.7_「どう？踊れてる？」 8_ママの手をしっかりにぎって 9_ママの抱っこがやっぱり1番 10_大人の争いも白熱 11.15_「1等賞取るぞ！」 12_狙いを定めて 13_みんなで決めポーズ 14_ワクワク・ドキドキの入場前 16_「位置について、よ〜い」 17_「お父さん早く早く〜」 18_幼年消防団を力強く指揮

結婚50年目の金婚夫婦

熊日金婚夫婦表彰状伝達式・ダイヤモンド婚夫婦表彰式

「二人で一人前」

二人で歩いてきた50年・60年

熊日金婚夫婦表彰状伝達式・ダイヤモンド婚夫婦表彰式を9月10日に保健センターで開き、金婚夫婦4組とダイヤモンド婚夫婦5組が出席。熊本日日新聞社事業局長の本田清悟さんと長谷和人町長が表彰状と記念品を手渡し、夫婦の節目を祝いました。

金婚表彰は昭和46年度、ダイヤモンド婚表彰は昭和36年度に結婚した夫婦が対象。町内ではそれぞれ6組の夫婦が対象となりました。表彰者を代表して久保田久德さん(75＝下村)が「けんかしながらも二人で一人前。今までどおり互いに理解し合い、ありがとうという感謝の気持ちを忘れずに余生を送っていきたい」と話し、これからの夫婦の歩みを思いました。

金婚夫婦(結婚50年)	
倉住 房男さん、みさ子さん	下里
前川 寛さん、たす子さん	上里3
久保田 久德さん、文子さん	下村
那須 一幸さん、とみ子さん	野中田3
尾方 篤義さん、市子さん	田上

ダイヤモンド婚夫婦(結婚60年)	
吉村 公隆さん、朋子さん	下染田
鬼塚 厚之さん、ミサ子さん	下里
椎葉 利見さん、和子さん	植木
那須 逸男さん、春美さん	浜川
椊木 輝一さん、瑠美子さん	野中田1
石原 政次さん、美代子さん	中猪

結婚60年目のダイヤモンド婚夫婦

漫画・アニメで情報発信を

湯前小中学校漫画授業

楽しそうに妖怪の話をする鈴木准教授

人吉球磨の「山ん太郎と川ん太郎」

湯前小中学校で9月3日に漫画授業が開かれ、湯前小4年生38人、湯前中1年生26人、3年生29人が「ふるさとの妖怪伝承」がテーマの授業を受けました。

漫画授業は「漫画のまちづくり」を進める本町ならではの授業で、平成24年から続けられています。ことしは熊本大学文学部の准教授でマンガ文化研究・民俗学を専門とする鈴木寛之さん(51)を講師に、妖怪とは何かや人吉球磨の妖怪の話を学びました。

人吉球磨を代表する妖怪「山ん太郎と川ん太郎」。春と秋の彼岸の日に「ほーい、ほーい」と声が聞こえるなどさまざまな言い伝えはありますがほとんど絵がないそうで、鈴木准教授は児童生徒に「音や気配を感じるだけで妖怪の姿を見た者はいない。絵は想像などで描かれている。山ん太郎と川ん太郎を調べて多くの人に絵にしてほしい」と伝えました。

ふるさとの遺産を漫画で発信

鈴木准教授は人気漫画「夏目友人帳」※を題材に漫画やアニメの集客力を説明。「人吉球磨は日本の原風景が残っている土地で妖怪伝承やほかにはない文化が多くあるということを知ってもらいたかった。ふるさとの伝承や文化を漫画やアニメにして外に発信することで、ふるさとのファンを増やしてほしい」と話し、授業を締めくくりました。

※多くのファンがアニメ版の背景となった人吉球磨の各地に観光に来ている

「ゲゲゲの鬼太郎」の初期の絵を見て思わず吹き出す

湯前町振興計画策定審議会

4カ月の審議の結果を長谷町長へ答申

まちの持続的発展のための事業を

9月1日、湯前町振興計画策定審議会の柳瀬鐵男会長(78＝瀬戸口)から長谷和人町長に答申書が手渡されました。

同審議会は「過疎地域の持続的発展のために町民が将来にわたり安全安心に暮らすことができる地域社会の実現を目指した事業を進めてもらいたい」などの意見をまとめ、答申しました。

答申を受けた長谷町長は「意見に沿ってそれぞれ進めていきたいと思う。審議会の皆さんには今後の検証も引き続きお願いしたい」と話しました。

まちの発展を町長へ託す柳瀬会長

戸籍の窓 【8月】

人口:3713人(男:1735人 女:1978人) 世帯:1569世帯 ※8/31現在

お誕生おめでとう

中原 大翔(下村)
広樹・奈々

辻 唯瑠(田上)
寿志・育恵

椎葉 渚斗(下村)
直斗・麗奈

結婚おめでとう

中西 航平(上里3)
成田 愛実(上天草市)

胤森 信吾(広島市)
福田 菜摘(上村)

黒﨑 涼(あさぎり町)
山﨑 帆乃香(上里1)

赤城 隼也(下里)
湯谷 衣未菜(あさぎり町)

河﨑 良輔(下村)
福田 瞳(多良木町)

矢幡 直人(上里3)
徳永 吏織奈(相良村)

大城 頌太(山都町)
溝下 裕紀(野中田2)

香典返し

田嶋 オサメ(上里3)

読書のススメ

平　日 AM8:30～PM5:00
土日・祝 AM9:30～同
中央公民館図書室　☎0966(43)2050

福島モノローグ

いとうせいこう(著)
河出書房新社

忘れたいことがある。忘れられないことがある。福島から語られる「いま」の声は死者の声を響かせながら未来へと向かう。「想像ラジオ」の著者による21世紀の「苦海浄土」。

鳴かずのカッコウ

手嶋 龍一(著)
小学館

公安調査庁は警察や防衛省の情報機関と比べて人も金も乏しく武器すら持たない。そんな最小で最弱の組織に入庁してしまった漫画オタク青年の梶壮太は、戸惑いながらもインテリジェンスの世界に誘われていく。

ぴぽん

内田麟太郎(著)
鈴木出版

「ぴぽん ぴ ぴぽん」。ふしぎなことばとリズムにのって、丸や三角、四角に波線、いろいろな形が現れた。やわらかい音やはじけた音、多彩な色と形が子どもの感性を刺激する絵本です。初めて内田麟太郎さんが絵を描いた話題作。

マスクをとったら

いりやま さとし(著)
講談社

マスクをとったらなにしたい？「泳ぎたい!」「叫びたい!」「一緒に食べたい!」「遊びたい!」。動物たちと一緒に子どもたちが思いっきり遊べる絵本。

管理栄養士だより

10月2日は「豆(10)腐(2)の日」

カレー風味のおいしい豆腐料理

豆腐はたんぱく質やカルシウムなど、さまざまな栄養素を含んでいます。柔らかく消化しやすいため食べやすい食品でもあります。そのまま食べても美味しいですが、ちょっとアレンジして料理の幅を広げてみませんか？

Recipe

～豆腐とツナの落とし焼き(カレー風味)～

■材料(4人分)

木綿豆腐…1丁　カレー粉…小さじ1　サラダ油…適量
ツナ缶…1缶　みそ…大さじ1　ケチャップ…適量
ネギ…1本　パン粉…大さじ2　片栗粉…大さじ2
おろしニンニク…1かけ

■作り方

①木綿豆腐はキッチンペーパーで水分をとる
②ネギは小口に切る
③ニンニクはすりおろす
④ボウルに水分をとった豆腐・ツナ缶・ネギ・にんにく・カレー粉・パン粉・片栗粉を加え、よく混ぜ合わせる
⑤フライパンに油を入れ、スプーンで④をひと口大にし、両面を焼く
⑥仕上げにお好みでケチャップをかける

管理栄養士　田中 朋子

マイナンバーカードを作りませんか？

④落としたり失くしたりしても大丈夫

1　24時間365日、マイナンバーカードの一時利用停止ができます
落としたり失くしたりしたときは、まずは電話してください
☎0120(95)0178 ※通話料無料

2　カードのICチップには税や年金などのプライバシー性の高い情報は入っていません

3　悪用を防ぐために対策されています
・暗証番号を数回間違うとカードがロックされる
・不正に情報を読みだそうとするとICチップが壊れる

マイナンバーカードの申請方法はこちら↑

保健師だより

ワクチン接種した人もしていない人も

ハラスメントに注意

※新型コロナワクチンを接種したとしても感染する可能性がゼロになったわけではありません。自分だけでなく大切な家族や友人、隣人の命と健康を守るため、医療崩壊を防ぐために、引き続き感染予防対策を継続してください。

■差別・偏見・いやがらせは許されません

ワクチンを接種するかどうかは本人の意思であり、強制ではありません。病気など、さまざまな理由でワクチンを接種できない人もいます。接種していない人に接種を強要する、不利益を与えるなどの差別や偏見、嫌がらせは「ワクチンハラスメント」になります。

■ワクチンハラスメントの例

・接種の同調、強制　「ワクチン接種しないとダメだよ」
・接種しないことを理由に退職勧告したり、部署を変える
「打たないならここで働けないよ」
・接種の有無などの名簿を張り出す
・接種しない理由をしつこく聞く
「何で打たないの？」

思いやりの心を持ちましょう

何事も基本が大切 今後も対策の徹底を

【感染防止の3つの基本】

・身体的距離の確保
人との間隔はできるだけ2㍍以上空ける
・マスクの着用
熱中症に注意しながらマスク着用を続ける
・手洗いの徹底
帰宅したらすぐに手と顔を洗う。30秒ほどかけてていねいに洗う

保健師　山浦 一美

環境情報

回収する人のために

ルールを守って出しましょう

ルールどおりに出されていないごみは回収されません。回収する人のことも考えてルールを守って出しましょう。

■ごみ出しルール

①朝8時までに出す
②袋に名前を書く
③決められた場所に出す
④燃えるもの・燃えないものをきちんと分別して出す

※出し方が分からないときは「ごみ出しルールブック」を見るか保健福祉課にお尋ねください。スマートフォン用に「人吉球磨ごみ分別アプリ」もあります。
保健福祉課　☎0966(43)4112

回収しやすく出されています

10月 不燃物収集

6日(第1水曜)　20日(第3水曜)

ごみの状況

8月の一人当たりのごみの量 は…
21.54kg(先月から2.42kg↑)
※リサイクル品を除く

種類	7月	8月	昨年8月	増減
燃えるごみ(kg)	65,580	75,110	62,790	12,320↑
有害ごみ(kg)	20	50		
燃えないごみ(kg)	4,860	3,740	4,930	1,190↓
粗大ごみ(kg)	490	1,080		
リサイクル品(kg)	11,570	14,420	14,280	140↑

婦人会だより Women's Association
敬老のお祝いに記念品を配布

9月に敬老会を開く予定でしたが新型コロナウイルス感染拡大防止のため、ことしも中止しました。敬老会で渡す予定だった記念品は支部長会で準備し、各地区の区長さんや婦人部の皆さんに配布してもらいました。協力いただいた皆さんありがとうございました。敬老者の皆さん、お体を大切に元気にお過ごしください。

1. 一人一人あて名書き 2. 支部長会でせっせと準備 3. 配布した記念品 4. ていねいに封筒を貼り付ける

地域婦人会 会長 苗床 由美

B&G活動 Sports
2年ぶりに津奈木の海で交流

7月31日、津奈木町海洋クラブとの交流会を2年ぶりに開催しました。子どもたちは津奈木の広い海でゆっくりとカヌーやSUP（サップ）を体験。慣れない波の動きに苦戦しながらもコツをつかみ、思い思いの漕ぎ方で楽しみました。津奈木町のクラブ員からカヌーの運び方や海での遊び方を教えてもらうなど、いつもとは違う環境で貴重な経験ができました。

広い海の上でSUP体験

恐る恐るジャーンプ！

久しぶりの海は最高～！

町民憲章
Town's People Charter

一.健康で心豊かなまちをつくりましょう

一.平和・勤勉・明朗なまちをつくりましょう

一.自然を人を郷土を愛するまちをつくりましょう

一.活力があり未来あるまちをつくりましょう

私たちは湯前町民であることに誇りを持ち、豊かで明るく住みよい町にするために町民憲章をここに定めます。

10月の表紙

お父さん、楽しいね

湯前保育園運動会の親子競技でカメラに向かって笑顔でピースしてくれた女の子。お父さんも自然に笑顔に。親子のあたたかなひと時を写すことができました。

■撮影場所　湯前小学校体育館

YUNOMAE TOWN

ゆのまえのよか店・よか処

まちで頑張る事業所紹介

兼田製菓舗

☎ 0966(43)2122　🕘 7：00～19：00
〒 上里1844　休 不定休

秋の味覚を使ったお菓子が店頭に並び始めました。
地元産の栗やさつまいも、かぼちゃがおいしいスイーツに大変身！
この機会にぜひご賞味ください。

モンブランやかぼちゃプリンなど秋らしいスイーツがたくさん

有限会社 林酒造場

☎ 0966(43)2020　🕘 9：00～17：00
〒 下城3092　休 日曜日

「極楽」の意味は《楽しみの極み》。江戸時代から受け継いだソウル、テクノロジーを新しいことと結んでつないでいます。皆さんのいろいろな時間に寄り添える焼酎であればいいなと思います。最近では16代目（予定）も蔵に入り頑張っています。「人吉球磨 風水・祈りの城下町」のコンセプトで実在した三日月姫（龍子）をモチーフにした『極楽 三日月姫の涙』、里宮神社境内横にある軽巡洋艦球磨記念館にちなんだ「極楽 しず寝 軽巡洋艦球磨」ラベルの商品化などいろいろ取り組んでいます。今後もご愛顧よろしくお願いします。

特別なラベルやボトルで見て楽しい飲んでおいしい焼酎に

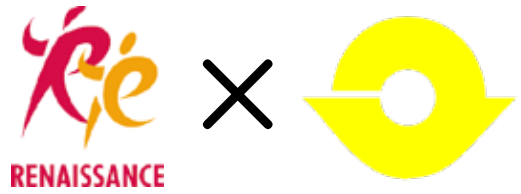
iPhone

android

スマートフォンアプリ「マチイロ」でも広報湯前を読むことができます。
※アプリのダウンロード・登録は無料、通信料は利用者負担

編集後記

▼今月号の特集は自転車保険でしたが自転車に乗る人だけが気を付ければよいわけではありません。10月になり日暮れもだいぶ早くなっています。薄暗い時間帯が一番危険。歩行者も自転車も自動車も互いのことを考えてしっかり対策をし、「交通事故のないまち」を目指しましょう。（岩）

RENAISSANCE delivers to YUNOMAE

No.1 体を動かして健康維持 ～免疫力アップにおすすめの運動～

人にはウイルスなどから体を守る「免疫」という力があります。免疫力アップには栄養バランスの良い食事と質の良い睡眠、適度な運動が重要。今回は免疫力アップにおすすめの運動を紹介します。

①ウオーキング

ウオーキングで少しずつ体温を上げることで血行や代謝が良くなり免疫力が高まります。1日あたり平均8000歩以上を目指しましょう。感染症が不安なときは人混みを避けたコースを歩きましょう。

②エアなわ跳び

ロープを使う必要はなく、筒状に丸めた冊子やラップの芯などでできます。

1 丸めた冊子やラップの芯など、筒状の物を両手に持つ
2 なわ跳びのように両手を回し、体を上下させる。ジャンプはせずに軽く足を上げるくらいでOK

〈Point〉

足腰を柔らかく使う。まずは30秒ほど続け、慣れてきたら3～5セットを目標に

③上半身のストレッチ

上半身の筋肉をほぐす運動も取り入れてみると、さらに効果的です。猫背対策にもなります。

1 背筋を伸ばして椅子に座る
2 両手を頭の後ろで組む
3 ゆっくりと呼吸を意識して左右に上半身を倒す

④スクワット

下半身の筋肉を全体的に鍛えられます。足腰に不安がある人は椅子を使ってもOK。

1 足を肩幅くらいに広げて立つ
2 4秒かけて、股関節を意識しながら腰を落とす(最大90度)
3 4秒かけて元の姿勢に戻す

〈Point〉

内股やガニ股にならないよう気をつける。腰を落とすときに、ひざはつま先よりも前に出さない

⑤ひざ伸ばし

衰えやすい大腿四頭筋を鍛えるトレーニングです。

1 背筋を伸ばして椅子に浅く座り、両足は肩幅くらいに開く
2 座面の両側を両手で押さえる
3 片足を軽く浮かしながら4秒かけてひざを伸ばす。足が床と平行になるように上げていく
4 4秒かけてひざを曲げる。左右それぞれ10回ずつ繰り返す

(ひとこと)

毎日は難しいと感じるかもしれませんがハードなトレーニングは必要なく、ストレッチやラジオ体操、散歩などでも運動不足の人には効果が期待できます。継続することを優先して体を動かすことに慣れていきましょう。定期的に取り組みたい、しっかり運動したい人にはB&G海洋センターの利用もおすすめです。運動する目的やライフスタイルに合わせて初心者でも無理なくトレーニングをできますので、ぜひご利用ください。

地域活性化起業人
大森 健宏

令和3年10月1日発行第484号
編集・発行/湯前町役場総務課
〒868-0621 熊本県球磨郡湯前町1989-1 TEL:0966(43)4111 HP:https://www.town.yunomae.lg.jp/ 印刷/(有)ソーゴーグラフィックス